

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**“Manuel Piti Fajardo”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA.”**

**Pinar del Río.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN  
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**Título: Plan de actividades físico - recreativas para el empleo del tiempo libre en los  
adolescentes de 12 a 15 años del consejo popular Hermanos  
Barcón del municipio de Pinar del Río.**

**Autor: Lic. José Luis Valdés González**

**Tutora: MSC. Marilín Páez Basabe.**

**Junio/2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

## **DEDICATORIA**

- A mi esposa Eulalia y Herenys mi hermana, que han sido fuentes de inspiraciones para vencer mis dificultades.
- A mis hijos y nietos, que es lo más importante que tengo en mi vida.
- A la Revolución, por las oportunidades y facilidades de superación brindadas, las cuales he sabido aprovechar y agradeceré siempre.

## **Agradecimientos**

- A mi tutora, MSc. Marilín Páez Basabe. por toda su ayuda y paciencia durante todo este tiempo de trabajo.
- A mi amigo y compañero Carlos M. Machín, por su ayuda en la corrección y revisión del trabajo.
- A todas las personas que, de una forma u otra, me han brindado su ayuda.

## **RESUMEN**

La injerencia comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones, como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. El presente trabajo tiene como objetivo proponer un plan de actividades físico - recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 169 del consejo popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río.

El diagnóstico practicado permitió confirmar, a partir de la aplicación de diferentes métodos e instrumentos de investigación como el estudio de presupuesto tiempo, la observación, entrevistas y encuestas, la carencia en cuanto a la programación y oferta sistemática de actividades físico - recreativas, acorde a las necesidades y gustos de estos adolescentes. El plan aplicado ha propiciado el incremento de los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

### **PALABRAS CLAVES:**

**COMUNIDAD, ADOLESCENTES Y TIEMPO LIBRE.**

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPITULO I.</b> Fundamentación teórica de los principales antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre en Cuba y en el mundo. ....	11
1.1 El Tiempo Libre.....	11
1.1.2 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre .....	13
1.1.3 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.....	14
1.1.4 La recreación en Cuba. ....	16
1.1.5 Actividades recreativas. ....	17
1.2 Características fundamentales de la adolescencia. ....	18
1.2.1 Fundamentación biológica del adolescente.....	21
1.2.2 Características psíquicas del adolescente.....	22
1.2.3 Ventajas de la actividad físico - recreativa para los adolescentes.....	24
1.2.4 Recomendaciones para las actividades físico - recreativas en los adolescentes. ....	26
1.3 Comunidad: Características, particularidades . ....	27
1.3.1 Plan, argumentos para su organización.....	29
Conclusiones. ....	33
<b>CAPITULO 2:</b> Análisis de los resultados, caracterización de los adolescentes de la circunscripción # 169. ....	34
2. Caracterización de la comunidad. ....	34
2.1. Resultados de la observación. ....	36
2.2. Resultados del estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre. ....	41
2.3 Resultados de la encuesta. ....	42
Conclusiones. ....	46
<b>CAPITULO 3:</b> Propuesta del plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre.....	47
3.1 Introducción.....	47
3.1.1. Plan de actividades físico -recreativas “Adolescentes Felices y Saludables”.....	48
3.1.2. Indicaciones metodológicas para el desarrollo de las actividades.....	50
3.2.1. Valoración de la propuesta.....	54
Conclusiones. ....	59
Recomendaciones. ....	60

**BIBLIOGRAFIA**

**ANEXOS**

## INTRODUCCIÓN

Las nuevas transformaciones que se producen en el país, en las dimensiones económica, política y social, son de gran importancia para la sociedad, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación. En tal sentido, el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo.

Para hacer realidad esta consigna se crea, en febrero de 1961, el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable física, multilateral y armónicamente desarrollada. (INDER Ley 59).

En tal sentido, nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados, capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas. (INDER 2000-2003).

Posteriormente, con la creación de combinados deportivos y con la creación, un año después, de escuelas comunitarias, en todos los consejos populares, se ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades, gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas. (INDER 2000-2003).

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación, tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, la de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población, de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida. (CITMA1996).

En nuestros días, a pesar de las posibilidades que nos da el sistema, encontramos personas que piensan que la adolescencia solo es una parte de la vida y que en esta etapa estamos indispuestos para enfrentar cualquier actividad, incluyendo las actividades físico - recreativas, ignorando los beneficios que estas tienen, para el organismo humano, en cualquier etapa de la vida.

Nuestro país, a pesar de las limitaciones, hace grandes esfuerzos por elevar la calidad de vida de su población, lo que ha hecho posible que la esperanza de vida sea de más de 75 años.

En nuestros tiempos, es una necesidad rescatar iniciativas y buscar diversas soluciones a las dificultades de diverso tipo en cada localidad y en cada consejo popular, con la participación activa de todos sus miembros, es algo que hoy preocupa y ocupa a organismos e instituciones nacionales e internacionales.

En Cuba, la búsqueda de soluciones a los problemas con la participación social de la comunidad, no es cosa nueva ni importada, es algo que se ha ido perdiendo y se necesita recuperar. Analizar la participación de nuestro pueblo en el desarrollo de pequeños micro proyectos locales, corrobora el impulso y el respaldo por parte del gobierno a estas nuevas formas de trabajo en la comunidad, el reconocimiento expreso de su importancia, ya que es considerada la comunidad como el espacio estratégico más importante para el desarrollo del país; de esta forma han surgido diversos proyectos comunitarios, los cuales han tenido como objetivo la satisfacción de las necesidades de subsistencia, pero debido a la difícil situación económica que atraviesa el país, se han acumulado necesidades para las cuales no hay respuesta de inmediato, que agobian a la población y exigen de movilización para su solución.

Pero, son pocos los proyectos analizados que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual, que tiene la comunidad y que de hecho estamos en mejores condiciones de satisfacer de forma inmediata, como son la satisfacción de necesidades de creación, de recreación, de afecto, de participación, de entretenimiento, de protección y de identidad.

La creación de espacios recreativos en la comunidad, es una vía de tener a la población, en su tiempo libre, realizando una serie de actividades, tanto desde el punto de vista recreativo como físico, en aras de lograr una comunidad saludable; las actividades físicas y recreativas desde su creación han sido un instrumento en el cual los promotores de la comunidad se han basado, por lo que creemos que estos proyectos no es cosa de estos tiempos, sino que



dadas las circunstancias por las cuales atraviesa el país se fue perdiendo un poco la realización de esas actividades, en estos momentos es importante el rescate de todas estas tradiciones.

Desde la década de los 90, se fue perdiendo el hábito de la realización de las actividades físico- recreativas, los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, siendo todos afectados, disminuyó la actividad físico-recreativa; para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención, priorizando a los sectores poblacionales más vulnerables, creándose a nivel de barrio los consejos populares en 1992.

No obstante, a la modificación e implementación de diferentes planes para mejorar la actividad física recreativa y que esta sea aprovechada efectivamente en el tiempo libre existente, existen deficiencias en el aprovechamiento y realización de los planes.

La planificación y programación de estas actividades dependerá, en gran medida, de aspectos importantes para la misma como son: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como toda la cultura para la realización de dichas actividades. (1977 Ramón Moreira).

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población y en el criterio de la recreación, como necesidad y derecho del pueblo, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como referencia a las personas de edades comprendidas entre 12 y 15 años, de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón del municipio de Pinar del Río, para poner en práctica en la comunidad, nos basamos en el concepto según Rappaport. 1980.

Las actividades físicas recreativas de esta localidad específica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás y sea influida por ellas (Shaw1980).

**La fundamentación del problema**, es abordada con el mejor interés y por las inquietudes planteadas y experiencias propias de la convivencia en el lugar, donde se percibía la realidad social y la situación existente en relación al empleo del tiempo libre y la realización de las actividades físico- recreativas.

A través de la observación y la encuesta, conocimos las dificultades con la programación deportiva recreativa de la comunidad y, en específico de las personas de 12 a 15 años,

verificamos que la participación de estas en las actividades son limitadas, esta situación se constató también al conversar con directivos de la escuela comunitaria, promotores y activistas deportivo- recreativos, todos ellos cumplen sus funciones; no obstante, se han producido algunas irregularidades, entre las cuales sobresalen:

- Proliferación de las actividades delictivas.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes
- Falta de opciones recreativas, deportivas y culturales para la comunidad.

Los diferentes factores de la comunidad y los adolescentes fueron tomados como informantes claves de la investigación, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico como el presupuesto de tiempo y la matriz DAFO, esto nos facilitó conocer el estado actual de nuestra comunidad.

Teniendo en cuenta los elementos anteriores, es que nos podemos formular el problema de la investigación en los siguientes términos:

**Problema:**

¿Cómo contribuir al proceso de recreación comunitaria para lograr un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes, de 12 a 15 años, de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón?

Nos planteamos como **Objetivo** en nuestra investigación:

Aplicar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a un mejor empleo del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, en los adolescentes de 12 a 15 años, de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón.

**Objeto de estudio.**

El proceso de la recreación comunitaria.

**Campo de Acción.**

Empleo del tiempo libre en los adolescentes.

### **Preguntas científicas.**

1. ¿Qué antecedentes y sustentos teóricos se conocen sobre la recreación comunitaria y la ocupación del tiempo libre a nivel internacional y nacional?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años) de la circunscripción # 169 del consejo popular “Hermanos Barcón”, con respecto al empleo de su tiempo libre y la realización de actividades físico - recreativas?
3. ¿Qué actividades físico – recreativas se pudieran ofertar, para propiciar un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón?
4. ¿Cuál es la utilidad práctica del Plan de actividades físico - recreativas elaborado, para propiciar un mejor empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 a 15 años, de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón?

### **Tareas científicas.**

1. Análisis de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre la recreación comunitaria y el empleo del tiempo libre en los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años) con respecto al empleo de su tiempo libre y la realización de actividades físico - recreativas en la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón.
3. Elaboración de las actividades físico – recreativas a programar para propiciar un mejor empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12 a 15 años), de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón.
4. Valoración de la utilidad práctica del Plan de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 a 15 años, de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón.

### **Metodología utilizada.**

En todas las etapas de la investigación fueron empleados diferentes métodos investigativos, pero esta rectorada por el método materialista dialéctico, también se destacan por su importancia los métodos teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y los métodos de intervención comunitaria. Estos nos permitieron, la constatación del problema y facilitaron la realización de la propuesta del plan de actividades físico – recreativas, para dar solución a la problemática existente en un grupo de adolescentes de la comunidad.

El método materialista dialéctico fue el método rector que guió la investigación, fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializadas, viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación.

### **Métodos Teóricos.**

Posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema. Se utilizaron para la construcción de las teorías, elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas.

El método **Histórico Lógico**: Permitió realizar un estudio bibliográfico sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria en diferentes etapas, analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del conjunto de actividades físico - recreativas.

El método **Análisis Síntesis**: Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizar los contenidos, a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

El método **Inductivo-Deductivo**: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de proponer un plan de actividades físico - recreativas, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.

### **Métodos Empíricos.**

Se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos, como base, para dar respuesta a las preguntas científicas de la investigación, pero no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos pedagógicos.

**Análisis documental:** En la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable al desarrollo del empleo del tiempo libre de la población objeto de estudio, incluyendo proyectos y programaciones recreativas anteriores.

**Observación:** Se realizó en los meses de junio y julio de 2010, observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

**Entrevistas:** Se realizó al comienzo de la investigación a las 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de aspectos relacionados con la planificación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

**Encuesta:** Se aplica una encuesta a una muestra de 23 habitantes adolescentes del consejo popular, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando en el lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias entre otros elementos.

**Consulta a especialistas:** Se consultó un total de 7 especialistas con más de 10 años de experiencia en la actividad de la recreación física, para la valoración teórica del proyecto recreativo físico elaborado.

**Pre- experimento:** Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Plan de actividades físico - recreativas propuesto.

**Auto registro de presupuesto de tiempo:** Se aplica, a la muestra, con el objetivo de conocer cómo ocupan el tiempo los adolescentes en diferentes horas del día, y determinar en qué horario del día disponen de tiempo libre; para, en base a ello, elaborar el plan de actividades.

#### **Métodos de intervención comunitaria.**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

**Método de intervención acción participativa:** Se aplica a diferentes factores y adolescentes con el objetivo de recoger información y motivarlos hacia la práctica de actividades físico - recreativas, con el fin de transformar la realidad social.

**Informantes claves.** Brindaron la información el Presidente del consejo popular, el Delegado de la circunscripción, la Directora del Combinado Deportivo, cuatro profesores de recreación y tres activistas de la comunidad, relacionados de una forma u otra con el tema en cuestión.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada (23 adolescentes entre 12 y 15 años) de la circunscripción # 169 del consejo popular “Hermanos Barcón”, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible; así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

#### **Métodos Estadístico Matemáticos:**

Intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos.

#### **Estadística-Descriptiva:**

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

**Aporte Teórico:** Consiste en el establecimiento de los fundamentos teóricos del proceso de actividades físico - recreativas para los adolescentes, sustentado en la relación opciones – participación, potenciando el auto desarrollo comunitario, destinándoles espacios para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre.

**Aporte Práctico:** Es la aplicación de un plan de actividades físico- recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes, que funciona como una herramienta esencial en el trabajo de socialización en la comunidad objeto de investigación.

**Pertinencia social:** Es pertinente, porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físico-recreativas, de forma sistemática, en la comunidad, los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales.

**Actualidad científica:** Encaminada a solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de los adolescentes en una edad básica para el desarrollo, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

**Este trabajo se presentó en:**

- En el 5to evento científico- metodológico Pedagogía del siglo XXI.
- La Jornada Científica de la EPEF Comandante Manuel Fajardo en julio del 2010.
- VIII Conferencia Científico Pedagógica Internacional de Educación Física y Deporte.

### **Población y Muestra.**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la circunscripción #169 del consejo popular Hermanos Barcón, la cual cuenta con una población de 67 adolescentes de 12 a 15 años, se trabajó con una muestra de 23, representando un 34.3%, de ellos 17 pertenecen al sexo masculino y 6 al sexo femenino . Se utilizó el muestreo aleatorio simple siguiendo el criterio de selección de cada tres, uno.

Además, se consideró una muestra secundaria conformada por 10 informantes claves: Presidente del consejo popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, cuatro profesores de recreación y tres activistas de la comunidad, relacionados de una forma u otra con el tema en cuestión.

### **Definición de términos.**

Durante el desarrollo de este trabajo se han utilizado términos, que pueden dificultar la consulta de los interesados en el presente trabajo, por tal razón fundamentamos los más representativos.

**Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

**Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980)

**Actividad Física Recreativa:** Práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias), donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

**Estructuración de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción, que cuenta con un total de 9 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En **capítulo 1** se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

En el **capítulo 2** se desarrollan los análisis de los resultados de los instrumentos utilizados en la investigación como la caracterización del tiempo libre de los adolescentes y los resultados del diagnóstico y entrevistas.

En el **capítulo 3** se encuentra la propuesta del Plan de actividades físico- recreativas, con una amplia explicación metodológica de todas las actividades a realizar.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.



## **CAPITULO I. Fundamentación teórica de los principales antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre en Cuba y en el mundo.**

En este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica relacionada con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria, se establecen los principales criterios nacionales e internacionales, en relación con el objeto de estudio; así como se hace un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente; es decir, que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

### **1.1. El Tiempo Libre**

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

Una definición interesante de tiempo libre nos la brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin (1966), quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

El sociólogo Dumazedier (1971) ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el tiempo libre cumple tres funciones:

1. El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
2. La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.

3. El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a limitaciones laborales.

Zamora y García, 1988, define: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social. También O. G. Petroski en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Además, como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados, según Pérez, A (2003).

Para Néstor Sánchez (1988) las características fundamentales del tiempo libre son: la primera, diríamos que es el tiempo en el que ejercemos actividades sin obligación a las mismas ; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica: diríamos que el tiempo libre es un tiempo no producido económicamente hablado; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero sí satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades .”El tiempo libre; es un espacio más marcado por el placer que por el hacer.”

Por lo que, unificando lo planteado por los diferentes autores, podemos dar de forma general un concepto de tiempo libre, en el que podemos decir que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección. Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación, puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo, lectura, charla, juego), según Suárez Rodríguez, M (2006).

Las investigaciones en la esfera de la recreación y tiempo libre son aspectos indispensables, independientemente de los criterios o teorías, estas actividades son parte de la necesidad de la población, con su realización en los aspectos económicos, médico biológicos, políticos, sociológicos y socio psicológicos.

Las investigaciones sociológicas sobre la recreación y el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social se manifiestan transformaciones sociales en todos los aspectos de la vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas, también en las necesidades materiales y espirituales.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos, o casi todos, los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, (Aldo Pérez 2003).

Se analiza el importante papel que desempeña el tiempo libre en la sociedad socialista desde el punto de vista económico, social, cultural e ideológico y, finalmente, en su doble función de reposición de las energías físicas y psicológicas del hombre en el desarrollo integral de su personalidad.

#### **1.1.2 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

Analizando este concepto, vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez sean específicas en dependencia de su tipo.

Por lo que el registro de actividades, no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo que se convierten en el presupuesto del tiempo.

El registro del tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos: la falta de homogeneidad de la información y la selección de la muestra, por lo que el estudio de presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, este se refiere al carácter individual de las actividades recreativas.

Si analizamos estos elementos, podemos decir que el estudio del presupuesto de tiempo aporta una información muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura que permitan profundizar en su conocimiento y poder estudiar el contenido del mismo, las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Debido a restricciones lógicas, en cuanto a recursos humanos y materiales, los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos; es decir, representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir, según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), periodo de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales: trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

### **1.1.3 La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

La recreación, es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que, la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad, según Pérez S.A (2002).

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencias a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden, en ultima instancia, a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre y la recreación: "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre se puede entregar por completo antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información

desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Por lo que el **autor** asume el criterio que la recreación, más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas, a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida, sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **Características y Funciones de la recreación.**

La recreación presenta las siguientes características:

- 1 Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de reproducción.
- 2 Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- 3 Posee carácter superestructural al ser un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como física.

La recreación desempeña diferentes funciones, destacándose:

- 1 El ocio complementa, en grado significativo, las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- 2 La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación y en el consumo de los valores espirituales.

#### **1.1.4 La recreación en Cuba.**

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite, entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico, a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando; además, con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente, en cada régimen social, del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.(Guerrero. S (s-a)).

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que, en mayor o menor grado, pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc. de los cuales trataremos a continuación.

Desde el punto de vista histórico, la recreación se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de la misma, porque tenía que trabajar para subsistir. (Guerrero. S (s-a)).

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en estos países donde la gente dispone de más tiempo libre para la recreación al ser más ricos y tener mayores ingresos.

En la realidad social, sin embargo, las oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que la emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

En nuestro país, a partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente, con la estructuración del

Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sinnúmero de programas y actividades recreativas. En gran medida, la creación de los consejos populares; ha posibilitado, desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter más organizado. (INDER 2000-2003).

La recreación en Cuba constituye un problema práctico, tanto por el incremento del nivel cultural, problemas económicos, como por aumento de la productividad del trabajo de los individuos que lo practican, esta implica una connotación ideológica.

Sobre la recreación física en el ámbito de la circunscripción, el Dr. Rodríguez, E (2004) plantea que posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas, de acuerdo al medio geográfico y las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios. Como estructura de gobernabilidad en la localidad, puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades, cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico - recreativas” como expresión de un fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física, de acuerdo a las necesidades; es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

#### **1.1.5 Actividades Recreativas.**

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población, incluidos los adolescentes y de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse, según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa, que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los

adolescentes, también esta debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades; en general, una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

Para una mejor utilización del tiempo libre, se debe orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con diferentes edades y en las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todos. Entre ellos están:

- ❖ **Juegos pasivos:** Los juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adolescentes.
- ❖ Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debate y participación en el concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del plan recreativo para los adolescentes.

## **1.2. Características fundamentales de la adolescencia.**

Según el criterio más extendido entre los autores, citados por González M. A. (34) que abordan el problema de la periodización del desarrollo ontogenético (Elkonin, 1971; Kori, 1990; Petrovsky, s/a), la adolescencia constituye un periodo comprendido desde los 11 o 12 hasta los 15 o 16 años, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, ya que no depende de la edad cronológica del sujeto sino de su propio desarrollo personal y social. Esto ha llevado a que muchos autores no establezcan diferencias entre la adolescencia y la juventud.

Constituye una etapa de rápidos y profundos cambios en el desarrollo del individuo. Se amplían los sistemas de la actividad y comunicación, que determinan un conjunto de características psicológicas propias de este período.

Desde el punto de vista social, el adolescente sigue siendo un escolar, pero las exigencias del medio le obligan a desarrollar una mayor autonomía e independencia.

Los cambios anatómo – fisiológicos, tales como el segundo cambio de la forma y la maduración sexual, modifican su físico y lo hacen parecerse más a un adulto que a un niño.

Exige independencia, pero aún se siente inseguro para comportarse de modo autónomo con éxito, lo que le impulsa a autoafirmarse constantemente ante los demás, por esta razón manifiesta conductas exageradas que no siempre agradan a los adultos.



El grupo de coetáneos adquiere una tremenda importancia, y el ocupar una posición se convierte en un motivo fundamental, para él.

Comienza a reflexionar sobre si mismo, surge la necesidad de conocerse y auto valorarse adecuadamente, por lo que se desarrollan estas formaciones psicológicas. Se asumen como modelos a imitar personajes heroicos o extraordinarios, por lo que los ideales resultan difíciles de llevar a la práctica y no regulan con efectividad el comportamiento.

El adolescente vive el presente, no le importa mucho el futuro, por lo que no manifiesta motivaciones profesionales.

Se desarrolla el intelecto, especialmente el pensamiento que alcanza las características de un pensamiento teórico, hipotético deductivo y surgen nuevas vivencias afectivas, como las amorosas y estéticas; sin embargo, el adolescente es bastante lábil de impulso y no siempre logra controlar, de modo efectivo, las expresiones de sus emociones.

Aún es un tanto unilateral y rígido en sus análisis y valoraciones que hace de los hechos de las demás personas, lo que le puede traer dificultades en sus relaciones interpersonales.

No obstante, los logros alcanzados le permiten una reorganización de la esfera motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y por tanto un nuevo peldaño en la conquista de la auto determinación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada.

Todas estas adquisiciones, al ser concienzializadas por el adolescente como potencialidades, lo impulsan a exigir de quienes los rodean mayor independencia y respeto para su individualidad, pudiendo mostrar conductas que lleven a definir este periodo como una etapa critica.

De aquí, la importancia de dirigir conscientemente las influencias educativas que se ejercen sobre los adolescentes por parte de la familia, la escuela y la sociedad, en general.

Sólo el conocimiento de las regularidades del desarrollo de la personalidad esta etapa, así como de los cambios anátomo-fisiológicos también presentes, nos permitirán hacer realidad en la práctica un principio esencial de la psicología y la pedagogía: La enseñanza conduce al desarrollo y le dirige.

Este principio se traduce en la necesidad de conducir al adolescente a encontrar el sentido de la vida, de forma tal que haga suyos, aquellos valores y legítimas aspiraciones sociales y morales de la sociedad, a través de su asimilación activa y personal, todo lo cual posibilitara

una regulación consciente de su comportamiento y el surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

Ahora bien, al final de la adolescencia, el desarrollo alcanzado hace que la sociedad le asigne nuevos deberes y derechos que condicionan el surgimiento de nuevas necesidades que ya no pueden ser satisfechas con las formas de actividad características de la etapa o con la relación afectiva con el grupo, por lo que se hace necesario el tránsito a una nueva etapa de desarrollo y con ella, a nuevas formas de actividad y comunicación.

En el texto Psicología general y del desarrollo de las MSc. María Elisa Sánchez Acosta y Matilde González García, año 2004, plantean las características psicológicas de los adolescentes en el área cognoscitiva y motivacional-afectiva –volitiva; así como las características del desarrollo motor en esta etapa.

**Edad cronológica:** Los años transcurridos desde el nacimiento.

**Edad biológica:** Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas. Definición con grandes limitaciones por las diferencias de ritmos interpersonales.

**Edad Psicológica:** Define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas valorativas del presente, pasado y futuro, así como crecimiento personal).

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad, que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos, alcanzado un promedio de vida de más de 75 años.

### **1.2.1. Fundamentación biológica del adolescente.**

Entre las transformaciones anátomo-fisiológicas más significativas tenemos las inherentes a la pre pubertad y pubertad. Debemos indicar que el primer cambio o transformación se produjo en la etapa anterior. Podemos destacar:

- El segundo cambio de forma (estirón), que provoca una desarmonía corporal (las extremidades resultan largas con relación al cuerpo) y el aumento de la fuerza muscular; aunque, a la vez, se fatigan con facilidad y esto los hace torpes, al no estar adaptados a estos cambios acelerados.
- En ocasiones este fenómeno lleva al adolescente a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas y a una gran necesidad de movimiento, unido a la tendencia del cansancio. En este sentido resulta necesario no avergonzarlos, ni reñirles constantemente por sus torpezas, que resultan inevitables y organizarles una vida sana (ejercicios, alimentación, sueño, etcétera).

Como consecuencia de estas transformaciones pueden aparecer otros aspectos, tales como:

- Alteraciones neurovegetativas como: palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, se eleva la presión arterial, etc. Estas alteraciones están condicionadas por deficiencias en el sistema cardiovascular, al producirse un crecimiento rápido del corazón con relación a los vasos sanguíneos.
- Deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso que se asocian a problemas entre los que se destacan: el agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, distractibilidad, tensión nerviosa, irritabilidad, fuertes vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajuste en el sueño, susceptibilidad a contraer enfermedades, etc.
- Intensificación de la actividad de la hipófisis (glándula de secreción interna), cuyas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras importantes glándulas (sexuales, tiroides, suprarrenales, el ritmo, etcétera).
- La maduración sexual, relacionada con la maduración de las gónadas, activada por las hormonas gonadotrina de las glándulas sexuales. Se forman los caracteres sexuales primarios y secundarios, que constituyen la señal de madurez corporal.
- En los varones las tetillas se hinchan y se destacan, el cuerpo se cubre de vellos en zonas donde antes no los había: pubis, axilas, muslos, pantorrillas y aparece el bozo

oscuro sobre el labio superior. Varían la forma y tamaño del pene y del escroto, crecen los testículos y se inicia el cambio de voz. El cuerpo se torna más anguloso.

- En las hembras se desarrollan las mamas y se destacan, surge el vello púbico y axilar, las caderas se redondean y el cinturón pelviano se ensancha. Se produce la menarquía o primera menstruación y en los varones la primera eyaculación.
- En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte recuperación en el plano psicológico y social. El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que les rodean le tratan de modo diferente, en correspondencia a sus cambios anátomo-fisiológicos.

Todo esto genera un surgimiento de un sentimiento de madurez y hace aparecer un fuerte interés por la apariencia física y la posibilidad de ser atractivos para los demás, especialmente para el otro sexo.

El interés por la sexualidad adulta es notable y debe ser satisfecha, a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana, que permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad.

### **1.2.2. Características psíquicas del Adolescente.**

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro (pues no le temen a este), todos cursan estudios en la enseñanza media; en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus coetáneos, se motivan con las actividades que se le orientan y son de su interés, son fieles a sus líderes y organizadores, siempre que estos sean ejemplo y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales, de estos adolescentes, están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el estilo de vida predominante en las familias, donde existe una preponderancia de familias disfuncionales: ausencia de una de las figuras paternas por divorcios y la existencia de padres en el extranjero por cualquiera causa. Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, dada la existencia de problemas en las relaciones interpersonales y el predominio de adolescentes de temperamento sanguíneo y, en menor representatividad, algunos que son flemáticos. Logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas

actividades interactuaran con el grupo, de forma tal que se produjeran transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes de la circunscripción; así como la comunidad en general, a pesar de la falta de sistematicidad en su desarrollo .

### **En el Área Cognitiva se observa:**

La atención se hace cada vez más voluntaria y perfeccionada. Al aumentar las capacidades físicas y psíquicas, son capaces de controlar la atención. Aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, por eso pueden realizar actividades complejas.

La percepción está impregnada de reflexión, distinguen las interconexiones más significativas.

Se incrementa el desarrollo de la memoria voluntaria. Se desarrolla la memoria racional, y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

La imaginación es productiva, refleja la realidad, su ideal permanece en los sueños y las aspiraciones.

En el pensamiento, existe un desarrollo intelectual que se concretiza en el pensamiento teórico conceptual- reflexivo.

### **En el Área Motivacional- Afectiva-Volitiva:**

La motivación adquiere un desarrollo considerable y se va transformando los intereses teóricos que servirán de base a los intereses profesionales. Es un motivo de actuación básica, el ocupar un lugar en el grupo, donde ocurra la aceptación, el reconocimiento y la comunicación con sus compañeros.

Las emociones y los sentimientos son ricos y variados, complejos y contradictorios con el adulto. Existe una inestabilidad emocional expresada en la impulsividad y cambios en los estados de ánimo. Aparecen vivencias en cuanto a la madurez sexual.

La voluntad se manifiesta en la valentía, la independencia, la decisión, y la iniciativa. Los adolescentes se plantean un fin y tratan de cumplirlo a toda costa.

Lo conciencia moral en el adolescente no resulta lo suficientemente estable. El grupo influye en la formación de la opinión moral.

Las formaciones psicológicas de la personalidad se manifiestan en el sentimiento de la adultez o noción de sentirse adulto. Muy vinculado a esto, aparece el período llamado “crisis de la adolescencia”. Es una crisis de carácter psicológico que expresa la contradicción existente entre las potencialidades psicológicas crecientes del adolescente y las posibilidades para su realización.

En las relaciones interpersonales ocupa un lugar fundamental el grupo, el cual, tanto por su carácter formal (escuela) y el informal (amigos, vecinos), se convierte en un motivo esencial de la conducta, pues existe ante todo el logro de la aceptación social en el grupo. En esta etapa la opinión del grupo es más importante que la de padres y maestros. Surge la amistad por primera vez; para esto es importante la comunidad de intereses y de ocupaciones.

### **1.2.3. Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.**

La importancia de practicar actividad física recreativa, a cualquier, edad conlleva a beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas.

#### **Beneficio de la actividad deportiva recreativa:**

- Calidad de vida y alegría de vivir, superiores.
- La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Disminución del colesterol total y los triglicéridos.
- Se previene la arteriosclerosis.
- Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad enzimática.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

La actividad física, se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).Pérez A. (2003).

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la

sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

Desde una visión individualista de la naturaleza humana (Locke o Adam Smith), en la que el valor por excelencia es la libertad humana, la calidad de vida se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos. Desde una posición que Setién denomina trascendental, la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica, que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Las actividades físicas recreativas pueden mejorar el funcionamiento psicológico, pues al seguir un plan de actividades se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo, tienen un efecto positivo incrementando, en sentido general, el autocontrol. Los beneficios de las actividades físicas recreativas nos ayuda a perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica, mejorar la circulación, la funciones cardiacas y pulmonar, aumenta el sentido del autocontrol, reduce el nivel de estrés y depresión, aumenta la capacidad de concentración, suprime el apetito, ayuda a dormir mejor, ayuda a prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres. (Ceballos, J. (2001)).

La actividad física, en el ámbito de la circunscripción, posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físicas recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las circunscripciones debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físicas recreativas” como expresión de un fenómeno local que permita la proyección estratégica de

la recreación física de acuerdo a las necesidades; es decir, los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local. (Aldo Pérez 2003).

Las escuelas comunitarias como responsables de materializar la acción social y el proceso de socialización, suponen aislar al grupo de su realidad cotidiana, y socializarlos mediante actividades que sean de su agrado y preferencia, teniendo en cuenta el grupo etario a que pertenecen.

#### **1.2.4. Recomendaciones para las actividades físicas recreativas en los adolescentes.**

La actividad físico- recreativa en la adolescencia contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y del nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de la adolescencia, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- ❖ Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- ❖ Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.
- ❖ Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico masivo. Pero, no hay que olvidar que el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

- ❖ Interrogar sobre antecedentes médicos.
- ❖ Conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio.



- ❖ Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.
- ❖ Hacer amena la actividad. Entorno adecuado. Posibilitar la interrelación social.
- ❖ Actividad diaria o en días alternos.
- ❖ Evaluaciones periódicas.
- ❖ Nivel de preparación física y sexo.

### **1.3. Comunidad: Características, particularidades.**

Violich en La Conferencia Mundial de Desarrollo Comunitario (Ginebra, 1989) establece la siguiente definición:

**Comunidad:** “Grupo de personas que vive en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes, que pueden cooperar o no entre sí”.

Otras definiciones un tanto más elaboradas no resuelven del todo las insuficiencias anteriores, como vemos en la del investigador ruso G. Osipov:

"Conjunto de personas que se caracterizan por presentar una comunidad de relaciones respecto a determinado territorio económico y sistema de vínculos económicos, políticos, sociales y otros, que lo distinguen como una unidad de la organización espacial, relativamente independiente, de la actividad vital de la población."

“Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. Así podemos llamar comunidad a una tribu, a una aldea, a una ciudad o a una nación, nos dice Robert MClever (2005).

Una comunidad cuando los sentimientos son primordiales para un grupo, pues dentro del grupo se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros. González Gil Ramón (1997).

Entre los autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad, María de los A. Tovar, N. Díaz, M. Fuentes, M. Sorin, R. Arteaga González, H. Arias, H. Arranz, M. Harnecker y diversos colectivos de autores (2006), sobre el trabajo grupal el cual dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes, así como las características de su entorno social, definiendo como

comunidad a un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos, aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Estamos de acuerdo con el planteamiento del autor, cuando manifiesta que alrededor del concepto “**comunidad**” en la actualidad, lo esencial es lograr establecer un diálogo que propicie el intercambio de experiencias y opiniones sobre la temática que conduzca a conocer nuestra realidad y cómo enfrentar el trabajo en la comunidad y desde la comunidad.

“La comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad. Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad “es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes”.

Una comunidad se caracteriza por:

- a) Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residir en un territorio específico.
- d) Poseer un determinado grado de organización.
- e) Donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- f) Donde tienen un mismo objetivo, cumplen con normas, roles, tienen cohesión.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología, al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre.

Teniendo en cuenta los argumentos antes expuestos es necesaria la puesta en práctica de un plan de actividades físico – recreativas, para este grupo de edades, que garantice sus necesidades y preferencias y, por ende, la ocupación de su tiempo libre.

### **1.3.1 Plan, argumentos para su organización.**

Del Toro Miguel, en el diccionario Larousse, plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello el autor después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físico - recreativas que es, la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico - recreativas es el resultado de la planificación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello el autor asume los criterios de Aldo Pérez (2003), para argumentar los elementos esenciales que se deben tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan, en el pasado, las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda; es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado
- e. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físicas recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral; sin embargo, y de acuerdo con los

intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Clasificación del plan de actividades físicas recreativas**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

#### **a. Según la temporalidad, pueden ser:**

- \_ Plan quincenal
- \_ Plan anual (calendario)
- \_ Plan trimestral (temporada)
- \_ Plan mensual
- \_ Plan semanal
- \_ Plan de sesión

#### **b. Según la edad de los participantes**

- \_ Plan infantil
- \_ Plan juvenil
- \_ Plan de adultos
- \_ Plan para ancianos o tercera edad

#### **c. Según su utilización**

- \_ Plan de uso único
- \_ Plan de uso constante.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan.**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación, se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

**POBLACIÓN:** Características, necesidades, intereses, experiencias.

**CONTENIDO:** Medios, áreas de expresión, actividades.

**PLAN RECURSOS:** Humanos, técnicos y financieros, lugar e instalaciones, vocación; recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad. Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

**METODOLOGÍA:** Técnicas generales y específicas

**OBJETIVOS:** Generales y específicos

Las características a tener en cuenta por el plan de actividades físicas recreativas:

### **EQUILIBRIO**

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes, etc.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de otros grupos etareos.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **DIVERSIDAD.**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### **VARIEDAD.**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

### **FLEXIBILIDAD.**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

### **Objetivo general, Objetivo específico, Indicaciones metodológicas.**

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de planificación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicios, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él, se recolectan los datos y se conoce cómo se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos, tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- \_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse, además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Montserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer, en consecuencia, las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La **evaluación** debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar qué va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión es continuado y más analítico, el de la evaluación final es más global.

2. En la final, se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.

3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

Por tanto, concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria, proporcionada por el control y la evaluación ejercida, en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

### **Conclusiones.**

El capítulo número 1 es, en síntesis, un recorrido por todas las concepciones teóricas planteadas por los autores, donde se considera que para ocupar el tiempo libre nada más recomendable que el plan de actividades físico - recreativas propuesto. Se deben tener en cuenta, además la caracterización, clasificación e importancia de los diagnosticados, así como sus preferencias y gustos.

Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo, en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los jóvenes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

## **CAPITULO 2: Análisis de los resultados, caracterización de los adolescentes de la circunscripción # 169.**

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización de la circunscripción # 169 de la comunidad Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físicas recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

### **2. Caracterización de la comunidad.**

A través de la revisión documental realizada, con el apoyo del Presidente del consejo popular y otros factores, llegamos a conocer las características actuales de la comunidad Hermanos Barcón que se pretende investigar.

La circunscripción # 169 de la comunidad Hermanos Barcón es una zona urbana, está electrificada, prevalece el sexo masculino, el nivel escolar es medio; se caracteriza por ser un barrio precario y de problemas, aunque hace varios años han disminuido, es un territorio o espacio ambiental donde está enclavada una escuela secundaria básica y varias empresas, limita al norte con consejo popular “Celso Maragoto Lara”, al sur con el consejo popular “Vizcaíno”, al este con el consejo popular “Ceferino Fernández Viña” y por el oeste con el consejo popular “Cuba Libre”.

#### **El consejo popular esta estructurado de la siguiente manera:**

- Un Presidente del consejo popular.
- 10 Circunscripciones.
- 10 Delegados de circunscripciones.
- 13 161 Habitantes.
- 86 CDR.
- 2 Zonas de los CDR.
- 2 Bloques de FMC con 9 382 federadas.
- 12 Centros de trabajo con prioridad económica.
- 2 Asociaciones de Combatientes con 190 combatientes.

Por la ubicación geográfica de nuestro consejo popular no cuenta con una amplia gama de instalaciones, pues mas bien es un barrio residencial, lo que abunda son casas con amplios espacios de terrenos (patios), que permiten ser aprovechados con vistas a desarrollar un sin número de actividades opcionales como oferta recreativa, lo que permite aumentar



perfectamente la satisfacción recreativa de los adolescentes, posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades.

**Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:**

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades de transmisión sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

**En la educación contamos con:**

- Una Secundaria Básica “Agüedo Morales Reina”.
- Dos Semi- internados.
- Un Instituto Politécnico
- Una escuela para sordos.
- Una Escuela Especial.

**En la parte cultural contamos con:**

- Dos áreas recreativas.
- Una Sala de Video.
- Una sala de Teatro.

**En la salud contamos con:**

- Un Policlínico Comunitario (Turcios Lima.)
- 6 Consultorios Médicos de la familia.

**En el ámbito del INDER contamos con:**

- Un complejo deportivo para la práctica de 4 deportes.
- Combinado Deportivo (Pedro Téllez).

**Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas.**

La circunscripción cuenta con:

- 3 terrenos de baloncesto,
- 4 terrenos de Voleibol
- 1 piscina.

Todas ubicadas en el politécnico Pedro Téllez y la secundaria “Agüedo Morales Reina”.

### **Levantamiento de la Fuerza Técnica.**

Profesores de Cultura Física-----4

Profesores de Recreación-----2

Profesores de Educación Física---2

Entrenadores Deportivos-----2

Activistas Deportivos-----3

### **Levantamiento del módulo recreativo:**

-Juegos de domino: 3

-Juegos de dama: 6

-Juegos de ajedrez: 4

-Mesa para juegos pasivos: 1

-Mesa para juego de ajedrez: 1

-Net de voleibol: 1

-Pelotas de baloncesto: 2

### **Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.**

Organización de Pioneros José Martí (OPJM)

Comité de Defensa de la Revolución (CDR)

Federación de Mujeres Cubanas (FMC).

Asociaciones de Combatientes de la Revolución Cubana (ACRC).

Unión de Jóvenes Comunistas (UJC).

Ministerio de Educación.

Ministerio de Cultura.

Otras entidades.

### **2.1. Resultados de la observación.**

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico, se aplicó la observación en 10 de las actividades organizadas por la escuela comunitaria durante el mes de junio del 2010 seleccionadas aleatoriamente, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la divulgación de las ofertas recreativas, la calidad y disposición de medios.

Para la evaluación de cada aspecto a observar se dio la categoría de Bien, regular y mal.

Aspecto 1: Idoneidad del lugar.

Bien: Si cumple con una buena iluminación, que el terreno tenga seguridad al realizar las actividades, sí tiene buena higiene del lugar.

Regular: Si se cumple con dos aspectos anteriores.

Mal: Si se cumple un solo aspecto.

Aspecto 2: Participación.

Bien: Debe cumplir con el 60% o más de posibles participantes.

Regular: Si se cumple de 40% a 59 % de posibles participantes.

Mal: Si cumple con menos del 40% de posibles participantes.

Aspecto 3: Calidad de la actividad.

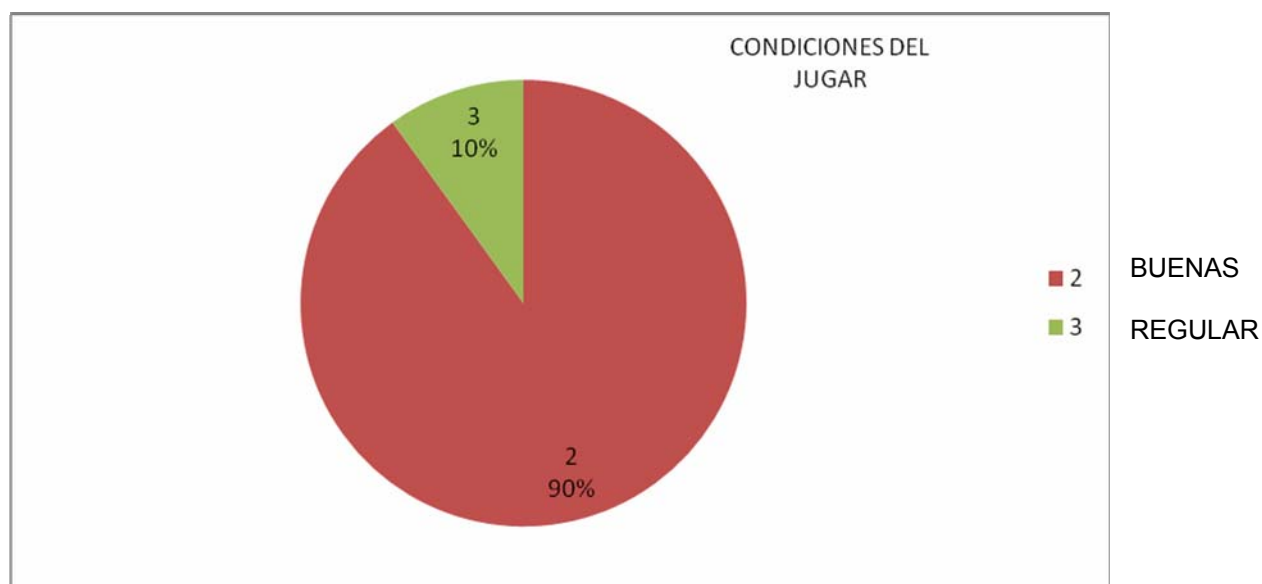
Bien: Buena organización, aprovechamiento de medios y recursos, personal suficiente para la realización de las actividades.

Regular: Si se cumple con dos aspectos anteriores.

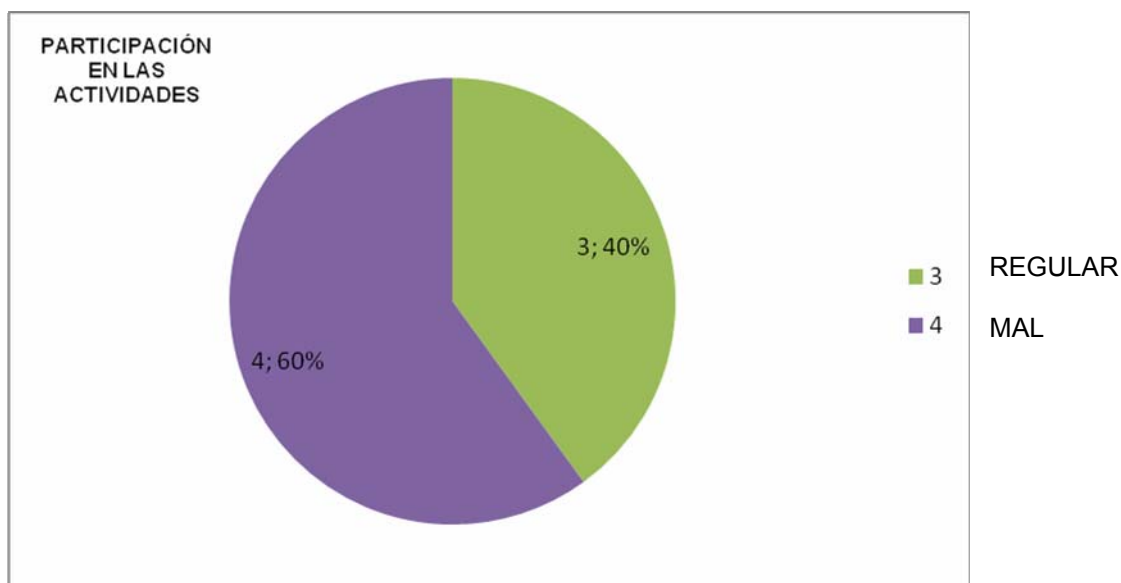
Mal: Si se cumple un solo aspecto.

## Análisis de la observación (1er momento)

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Carrera Popular (1)	a- Condiciones del lugar	90%	10%	0%
Torneo de Fútbol (2)	b- Participación	0%	40%	60%
Torneo de béisbol (2)	c- Calidad	0%	30%	70%
Torneo de Voleibol (1)				
Festivales deportivos recreativos (2)				
Programa “A Jugar” (2)				



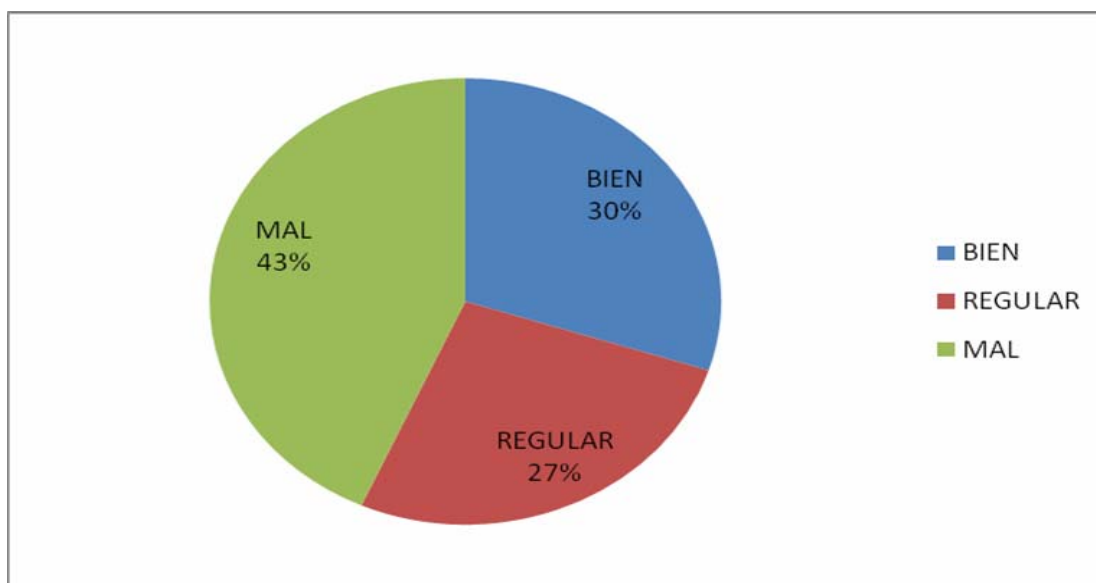
Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 9 actividades para un 90% y regular en 1 para el 10% restante, es decir que el lugar se considera aceptable.



No es de igual forma en la participación, pues se considera mala en 6 actividades para un 60% y de regular en 4 para un 40%, por lo que, en general, se considera de mala.



La calidad, que incluye el contenido y la organización, no fue buena en ninguna actividad para un 0%, y 3 actividades regular para un 30% y mal en 7 actividades para un 70% en cada una, por lo que se considera de mal este aspecto.



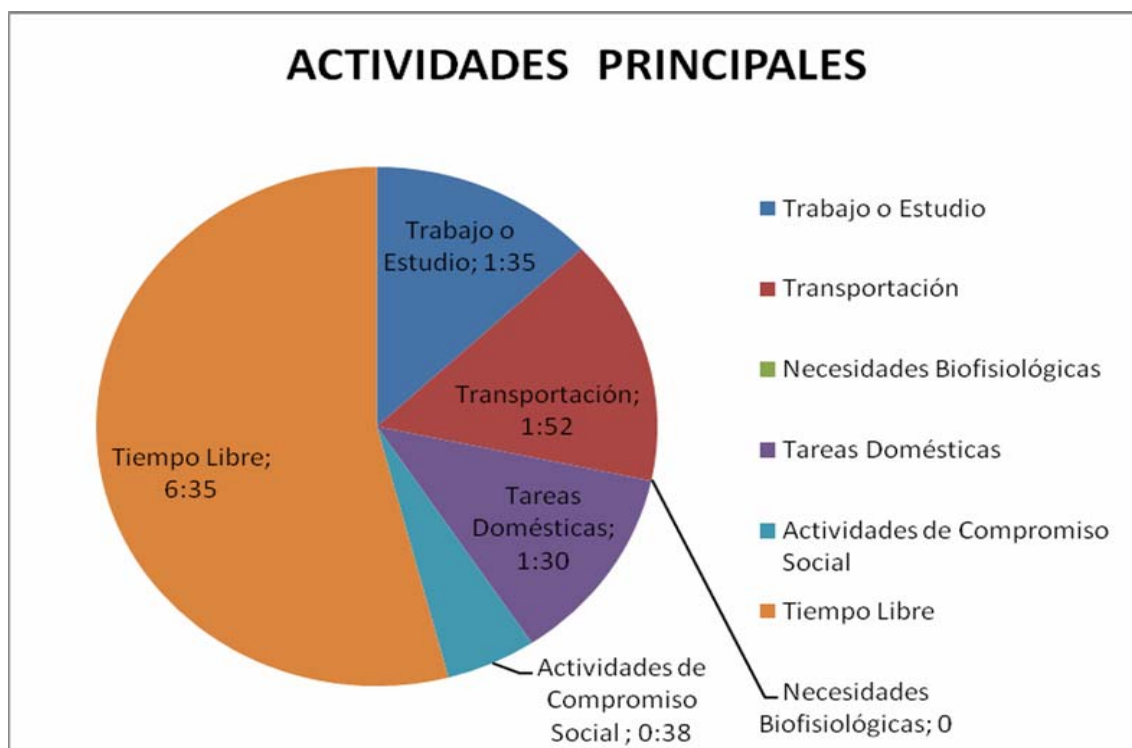
### **ANÁLISIS INTEGRAL DE LA OBSERVACIÓN (1er MOMENTO).**

Como en cada una de las diez actividades, se evaluaron los tres parámetros, entonces, integralmente, se dieron un total de treinta calificaciones, como se muestra en la tabla anterior, donde en nueve ocasiones se evaluó de Bien, para un 30.0%, en otras ocho de Regular, para un 26.66% y las restantes trece de Mal, para un 43.33%, predominando el mayor por ciento en la evaluación de Mal.

Las actividades recreativas son planificadas por la escuela comunitaria, y no responden a las preferencias de los adolescentes, puesto que la participación es casi total como espectadores, solo participando activamente en los juegos de mesas, dado por la escasa oferta de actividades que por su edad, pueden realizar, ocasionado por la falta de medios que garanticen una planificación de otras actividades que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas.

Además, estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, puesto que al no contar con variedades de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser, trayendo consigo resultados como los que se muestran en las encuestas realizadas.

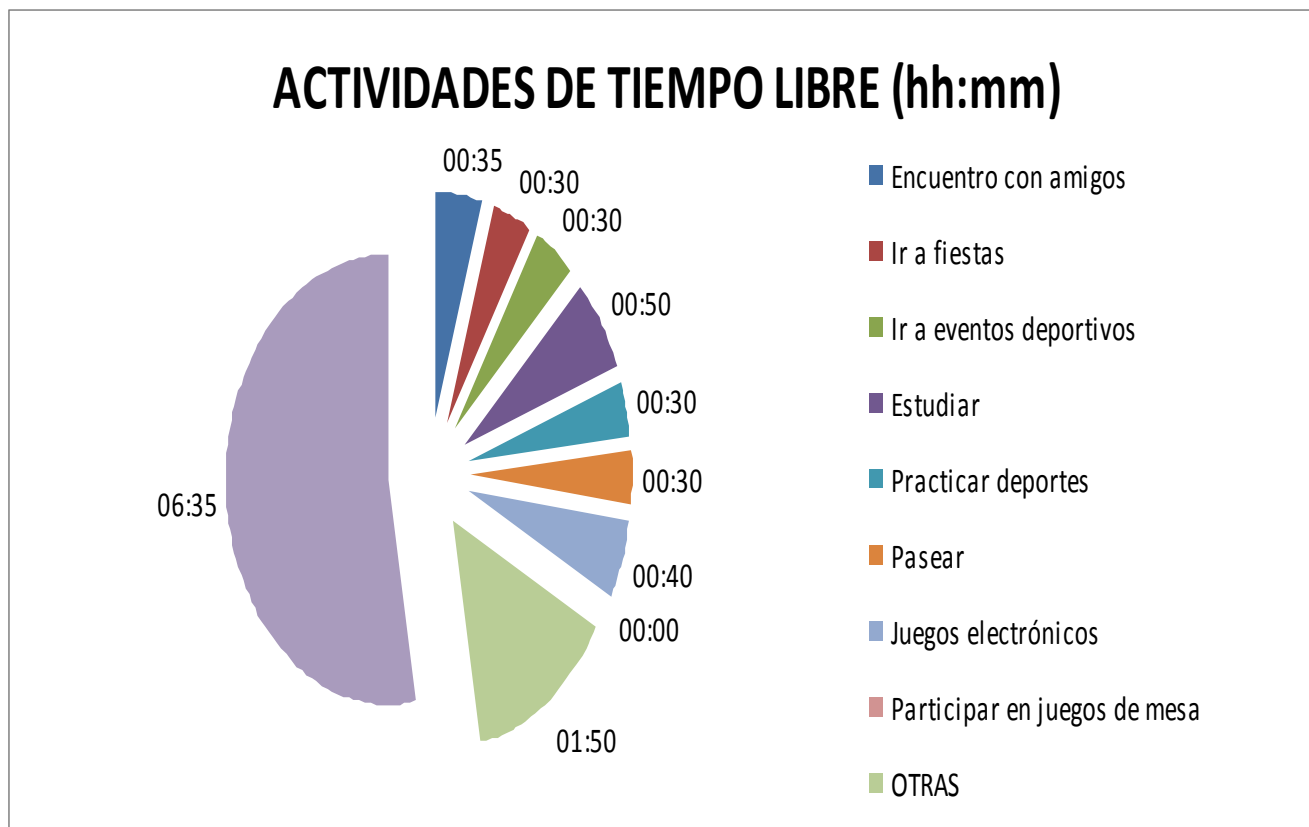
## 2.2. Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.



Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (23 adolescentes), se puede observar en la tabla anterior; los tiempos que, como promedio, dedican estas personas los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Partiendo de las particularidades propias de la edad, se puede apreciar que los mayores tiempos promedio los dedican a las necesidades biofisiológicas (13:10) y la transportación (1:52), trabajo o estudio (1:35) y tareas domésticas, disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (6 horas 35 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades físico - recreativas.

## Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).



Como se expresa en la gráfica, las principales actividades realizadas en tiempo libre según los resultados del auto registro a los adolescentes de la circunscripción, invierten mayor tiempo libre en otras actividades con 1:50 horas como promedio, en encuentro con los amigos invierten 35 minutos, en ir a fiestas invierten 30 minutos, en ir a eventos deportivos invierten 30 minutos, a estudiar dedican 50 minutos, a practicar deportes dedican 30 minutos, a pasear dedican 30 minutos, en los juegos electrónicos con 40 minutos y a participar en juegos de mesa 40 minutos.

### 2.3 Resultados de la encuesta.

Como parte del diagnóstico se les realizó una encuesta, a 23 adolescentes de 12 a 15 años, con el objetivo de conocer las inquietudes en la ocupación del tiempo libre. (Anexo No. 2).

La encuesta arrojó los siguientes resultados:

En la pregunta número uno que se refiere al conocimiento sobre las actividades deportivas – recreativas que se ofertan en su circunscripción, el 73,92% respondieron negativamente y el



26,08% afirmativamente (Anexo No. 3), lo que denota insuficiencias en la divulgación de las mismas.

**Tabla No.1** Conocimiento de las ofertas de actividades.

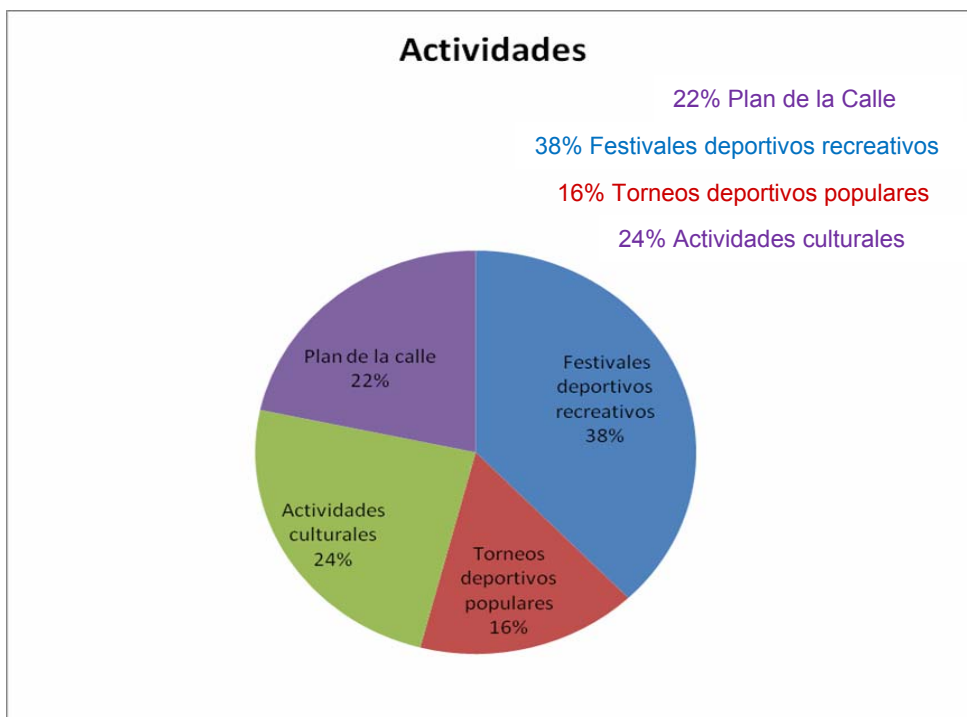
	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
Conocimiento de ofertas	<b>6</b>	<b>26,08</b>	<b>17</b>	<b>73,92</b>



Las preguntas No.2 y 3, donde se refiere a las actividades en que participa y con qué frecuencia, demostraron que la actividad donde más se participa es en los festivales deportivos (60,8%), a continuación actividades culturales (39,13%), plan de la calle (34,7%) torneos deportivos populares obtuvieron (26%), y siempre de forma ocasional.

**Tabla No. 2** Actividades en que se participa y con qué frecuencia. (Anexo No.4)

<b>Actividades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia</b>
Festivales deportivos recreativos	<b>14</b>	<b>60,8</b>	<b>Ocasional</b>
Torneos deportivos populares	<b>6</b>	<b>26,0</b>	<b>Ocasional</b>
Actividades culturales	<b>9</b>	<b>39,13</b>	<b>Ocasional</b>
Plan de la calle	<b>8</b>	<b>34,7</b>	<b>Ocasional</b>



Las respuestas a la pregunta No. 4, en lo relacionado a la conformidad con las actividades que se les oferta, arrojó que el 78,2% no está conforme y solo el 21,7% lo esta, lo que demuestra que las actividades para los adolescentes no son las suficientes y no están acordes a su demanda.

**Tabla No. 3** Conformidad con las actividades.

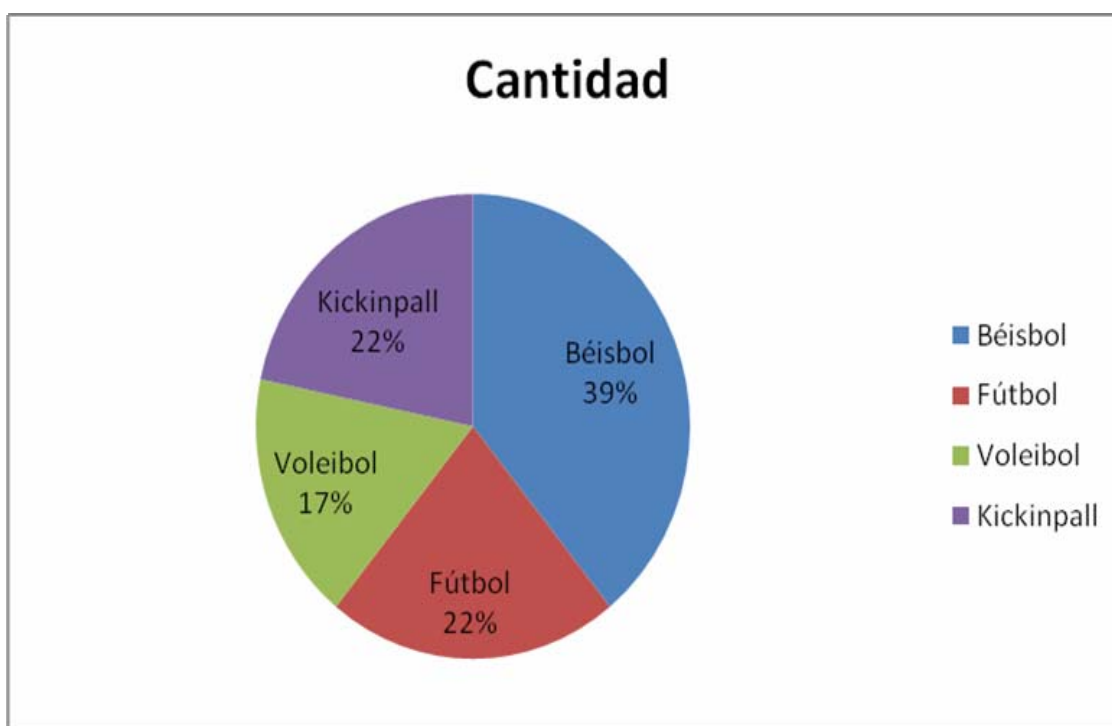
	Si	%	No	%
Conforme con las actividades	5	21,7	18	78,2



En las preferencias de deportes a practicar, pregunta No.5, se comprobó que el béisbol es el preferido con un 39,1%, el Kickinpall con un 21,7%, el Fútbol con un 21,7% y el Voleibol con un 17,4%.

**Tabla No. 4** Preferencia de deportes. (Anexo No.5).

Deportes	Cantidad	%
Béisbol	9	39,1
Fútbol	5	21,7
Voleibol	4	17,4
Kickinpall	5	21,7



### **Resultados de las técnicas participativas.**

Estas recogieron informaciones muy valiosas a través de otras personas que viven en su radio de acción, aportaron datos muy importantes que facilitaron la rápida puesta en práctica del plan de actividades, posibilitaron consultar criterios y opiniones para el fortalecimiento de la estructura organizativa e informativa, además irradiaron en la comunidad la importancia de estas actividades y sobre todo, buscaron las mejores vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades, convirtiéndose además en activos divulgadores de las actividades a efectuar, todas estas personas gozan de las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la

comunidad, su experiencia y dominio en la zona posibilitó convocar a estas actividades a expertos profesionales y líderes populares, quienes aportaron con sus conocimientos la mayor cantidad de información y orientación.

El 55 % de estos, expresó que el tiempo libre no era utilizado de la manera más correcta por los adolescentes entre 12 y 15 años.

Estos informantes nos proporcionaron información y criterio para determinar y confeccionar determinados grupos de trabajo, para apoyar en todas las tareas necesarias referentes a las actividades.

### **Conclusiones.**

1- De manera general, el capítulo 2 es el diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre y la realización de actividades físico - recreativas de los adolescentes entre 12 y 15 años, el que nos permitió conocer la situación social de la circunscripción # 169 de la comunidad Hermanos Barcón, fundamentada por la escasa realización de actividades físico - recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre.

## **CAPITULO 3: Propuesta del plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria.**

### **3.1 Introducción.**

El plan tiene como propósito el control de las actividades físico - recreativas en el marco de la circunscripción, mediante planes integradores o puntuales, basado en la recreación y socialización de los adolescentes y la comunidad.

Con este plan han quedado elaboradas actividades físico - recreativas, adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río, propuesta que está dirigida a contribuir en un mayor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos. Confeccionando juegos y actividades de gustos y preferencias, necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años, creando condiciones en la zona (cuadra) para ofertar las actividades organizando con los informantes claves la divulgación de las mismas con carteles y demás formas de propaganda de las actividades.

Este plan de actividades físico - recreativas, posibilitará la transformación a corto y mediano plazo en la ocupación correcta del tiempo libre con las diferentes actividades implementadas para los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón, familiarizarlos con todas las actividades y que, de esta forma, desarrollen sus habilidades y capacidades físicas propiciando de esta manera un mejoramiento de su salud. Además, es parte de la estrategia elaborada, la creación de acciones educativas que posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, lograr los objetivos que nos proponemos en el menor tiempo posible, referentes al desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos y habilidades.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del consejo popular específicamente.

1- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar, en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar), se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores: CDR, FMC, entre otros.

2- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un Diseño de Actividades, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además,

deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, sexo, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

3- Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo: A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas, la propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc; van a contribuir a la motivación de los mismos.

4- El festival deportivo recreativo requiere una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre y espontáneo. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

5- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría, de los adolescentes, no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.

6- Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita, a cada individuo, buscar nuevas vías de exploración e investigación.

7- El control y la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan. Es el medio que nos a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el plan.

### **3.1.1. Plan de actividades físico -recreativas “Adolescentes Felices y Saludables”.**

El plan que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades de los adolescentes de la circunscripción # 169 del consejo popular Hermanos Barcón, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por Pérez Sánchez (2003).

Partiendo de ello, dicho plan propicia el desarrollo sociocultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico - recreativas.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio, la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo de nuestro país.

**- Variedad:** Este es variable, ya que rompe con los patrones establecidos y se apoya en las innovaciones y la creatividad buscando incentivar la motivación, además se apoya fundamentalmente en las preferencias.

**- Diversidad:** Es diverso, porque todas las actividades físico- recreativas que oferta el plan son necesarias y responden a las preferencias y gustos de los adolescentes entre 12 y 15 años, demostrándose esto cuando realizan las mismas.

**- Flexibilidad:** Esta programación es flexible, porque facilita el cambio de las actividades cumpliendo con los intereses y posibilidades reales de los adolescentes entre 12 y 15 años y también incorporar otras que sean del gusto o preferencias de estos.

**- Equilibrio:** Es equilibrado, pues contiene variadas actividades físico-recreativas, facilitando una correcta proporción, además la incorporación de otros miembros de la comunidad.

### **Objetivo General.**

Ocupar el tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años de la circunscripción #169, dando respuestas a sus gustos, preferencias y necesidades a través de las diferentes actividades físico-recreativas.

### **Objetivos Específicos.**

1. Dar respuesta a las necesidades recreativas del territorio, con un diseño propio de programación, ajustado a los intereses y particularidades propias de los adolescentes del consejo popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río, a partir de una adecuada explotación de las áreas y recursos existentes.
2. Propiciar el incremento de la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.

3. Diversificar la práctica de las actividades físico - recreativas en el tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes de la circunscripción.
4. Promover un estilo de vida en los adolescentes basado en la práctica de actividades físico - recreativas.

### **3.1.1. Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de las actividades.**

#### **Descripción de las actividades.**

##### **Actividad No1** Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable, mediante la carrera, mostrando cualidades volitivas.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo o caminando, lo importante es llegar a la meta. El recorrido será por las calles que delimitan la circunscripción.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

##### **Actividad No.2** Carrera de orientación.

Objetivo: Promover la preparación física general de los jóvenes, así como la adquisición de habilidades en los diferentes métodos de orientación y elevar el espíritu de colectivismo, competitivo y volitivo.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo, pero se puede caminar, lo importante es llegar a la meta identificando todos los puntos. El trazado del recorrido es dentro del área de la circunscripción y se tiene en cuenta las características de la misma.

Reglas: Exigir el marcado de cada punto encontrado.

##### **Actividad No.3** Competencia de Kickinball.

Objetivo: Manifestar cualidades morales y volitivas mediante el juego limpio y sano, incorporando la mayor cantidad de participantes.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo. Solo se permite la participación femenina.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

##### **Actividad No. 4** Torneo y campeonatos de deportes (béisbol, fútbol, voleibol).

Objetivo: Mostrar cualidades morales y volitivas durante el juego limpio y sano, incorporando la mayor cantidad de participantes.



Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo. No se tiene presente el desarrollo de las habilidades de los participantes, lo que se persigue es que todos participen y se diviertan.

Reglas: Las de los deportes en cuestión.

**Actividad No.5** Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo, pero sí inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

**Actividad No.6** Festival de objetos volantes.

Objetivo: Lograr la participación activa de toda la población, utilizando el tiempo libre en una actividad sana, relacionarnos con el medio ambiente y otras personas afines.

Desarrollo de la actividad: Cada participante mostrará sus habilidades y destrezas con su objeto volante, así como la originalidad y elegancia de los mismos.

**Actividad No. 7**: Plan de la calle.

Objetivo: Realizar diferentes actividades, basadas en juegos organizados y predeportivos, para satisfacer las necesidades de los participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada participante mostrará sus habilidades en las diferentes actividades.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

**Juegos a incluir:**

<b><u>Pre deportivos</u></b>	<b><u>De ocasión</u></b>
– Voley pie”.	– Objetos volantes
– Fútbolín	– Carrera de gomas
– Tenis pie	– Competencia de chivichana
– Pelota a mano	– Tracción de la soga
– Kickingboll	– Tiro al blanco

**Actividad No. 8** Programa “A jugar”.

Objetivo: Competir, fraternalmente, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Los juegos del programa para la edad.

Reglas: Las convencionales de cada juego.

**Actividad No. 8** Programa “A jugar”.

Objetivo: Competir, fraternalmente, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Los juegos del programa para la edad.

Reglas: Las convencionales de cada juego.

En su organización se deberá insistir en la coordinación con los factores necesarios, en aras de garantizar el éxito de la actividad, sobre la base del disfrute y seguridad de los participantes.

Se confeccionarán al menos 2 ó 3 equipos, en dependencia de la cantidad de participantes, llevando cada uno un nombre.

El profesor de recreación, quién dirigirá la actividad, debe procurar auxiliarse de activistas y otras personas de la comunidad en la dirección y conducción de los juegos a realizar.

Deberá darse valor en la conducción de estos juegos a la animación.

Cada programa “A Jugar”, que se efectúe, contará con un máximo de 7 juegos, los que serán rotados de un programa a otro, repitiendo sólo aquellos de máxima atracción. Se utilizarán, además de los juegos relacionados en las actividades uno y dos, los siguientes:

**Nombre: “Carrera en sacos”.**

**Desarrollo:** Cada equipo constará con un saco en el que se desplazará cada niño por el terreno en línea recta a una distancia prudencial (Ida y Vuelta.)

**Reglas:** Cada cambio se realizará en la línea de partida, ganado el primer equipo que todos los participantes hayan vencido la prueba.

**Medios:** Sacos y silbato.

**Nombre: “El Túnel”.**

**Desarrollo:** Cada equipo con un balón se colocará con las piernas en abiertas, uno detrás de otro, pasarán el balón por debajo de los pies hasta el último competidor que se incorporará al principio de la fila y repetirá la acción hasta que todos hayan pasado por la primera posición de la fila.

**Reglas:** Los competidores no deben salirse de la fila, gana el equipo que primero pasen todos los competidores por la primera posición de la fila, y el primero vuelva a su posición inicial.

**Medios:** Balones y silbato.

**Nombre: “Ensalada Olímpica”.**

**Desarrollo:** Este juego se realizará con la combinación de los ejecutados anteriormente; o sea, El mareo, Conducción del balón y Carrera en sacos.

**Medios:** Los ya utilizados en los juegos anteriores.

**Plan de actividades físico–recreativas “Adolescentes Felices y saludables”**

No	Actividad	Lugar	Sesión	Hora	Frecuencia
1	Carrera Popular.	consejo popular	Mañana	9:00am	Mensual
2	Carrera de orientación.	Circunscripción	Mañana	9:00am	Quincenal
3	Inter calle de Kickinball.	Área deportiva Pedro Téllez	Tarde	4:00pm	Quincenal
4	Inter calle de béisbol	Área deportiva Pedro Téllez	Tarde	4:00pm	Quincenal
5	Inter calle de fútbol.	Área deportiva Pedro Téllez	Tarde	4:00pm	Quincenal
6	Inter calle de Voleibol.	Área deportiva Pedro Téllez	Tarde	4:00pm	Quincenal
7	Festival de juegos tradicionales.	Parque y zona aledaña	Mañana	9:00am	Quincenal
8	Festival de objetos volantes. (Lanzamientos de	Área Deportiva Pedro Téllez	Mañana	9:00am	Quincenal

No	Actividad	Lugar	Sesión	Hora	Frecuencia
	discos, empinar cometas, etc.)				
9	Plan de la calle.	Parque y zona aledaña	Mañana	9:00am	Quincenal
10	Programa A Jugar	Parque y zonas aledañas	Mañana	9:00am	Quincenal

### 3.2.1. Valoración de la propuesta.

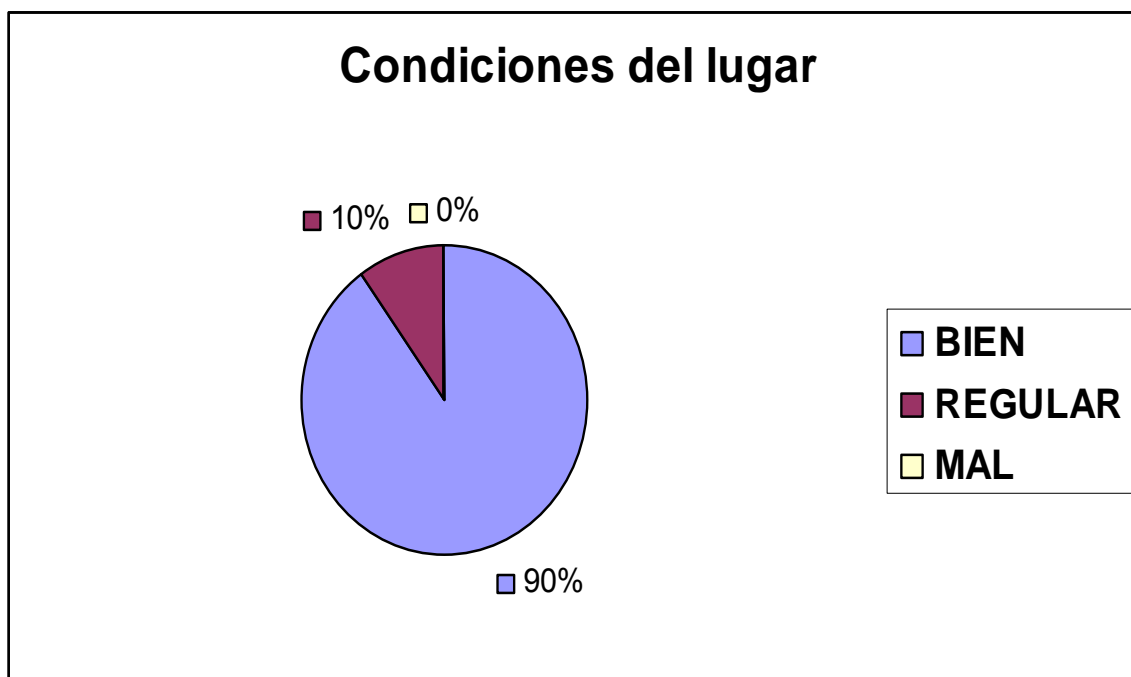
- 1- Para la valoración teórica del plan de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 10 informantes claves y 7 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 20 a 35 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.
- 2- El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).
- 3- En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos.
- 3- Además se resalta, que debido a su flexibilidad y variedad de las actividades, permite su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

### Valoración de la aplicación en la práctica.

1. La implementación del Plan de actividades físico - recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de dos meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a las 10 actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.
2. Como se puede apreciar en la tabla 6, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

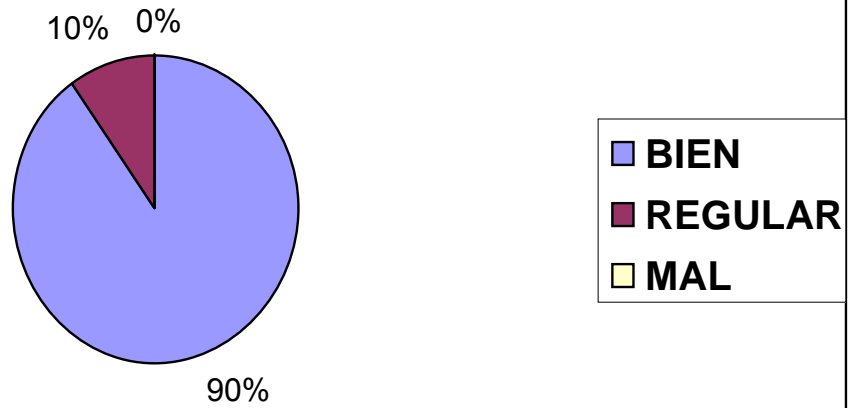
**Tabla 6. RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN (2do momento)**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Carrera Popular (1)	a- Condiciones del lugar	90%	10%	0%
Torneo de Fútbol (2)				
Torneo de béisbol (2)	b- Participación	90%	10%	0%
Torneo de Voleibol (1)	c- Calidad			
Festivales deportivos recreativos (2)		100%	0%	0%
Programa “A Jugar” (2)				



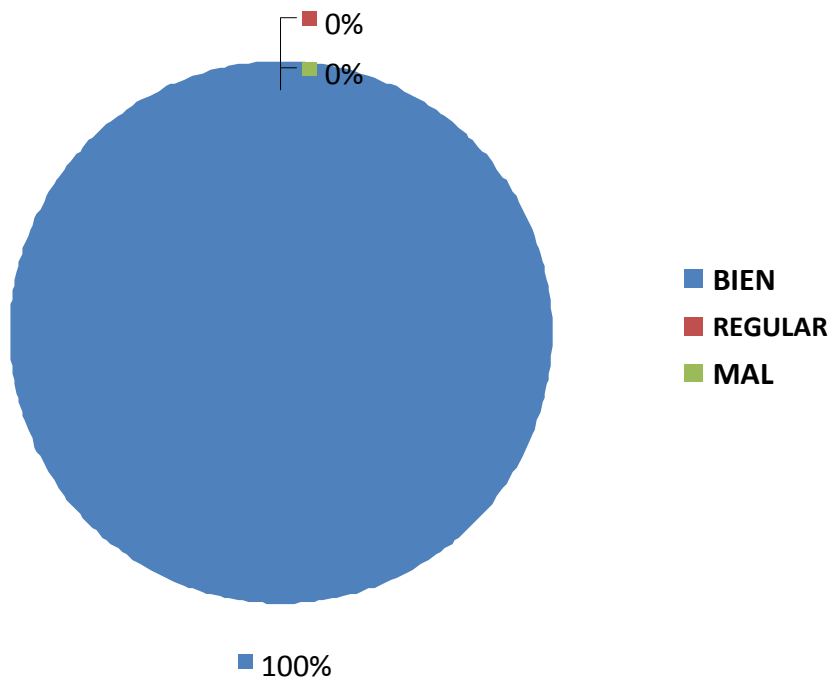
Del análisis se observa, que no se ha modificado la situación, lo cual se debe a que no todas las instalaciones cuentan con los requisitos exigidos para un buen y normal desarrollo de las actividades, para las cuales están concebidas.

## Participación en las actividades



Del análisis de los resultados se observa que, a partir de la puesta en práctica del plan de actividades, se incrementó de modo considerable la participación de los adolescentes en las actividades físico – recreativas.

## Calidad de las actividades

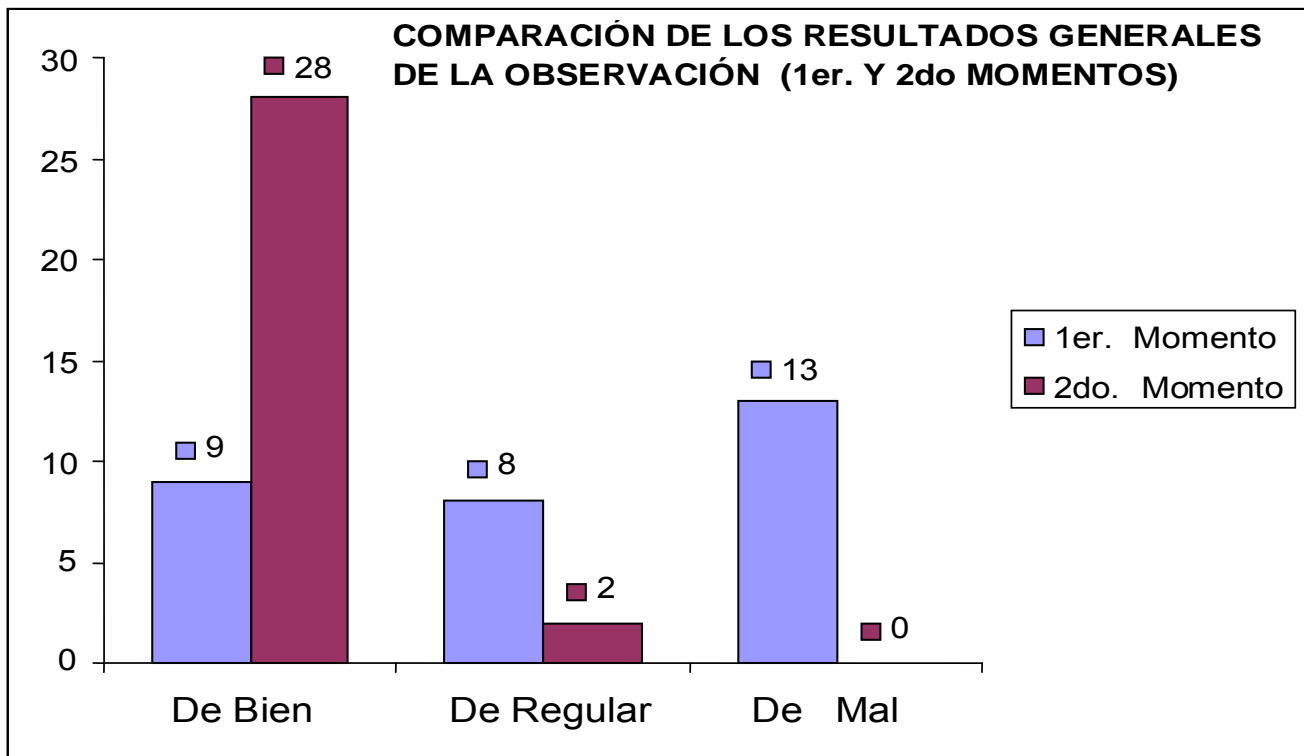


Del análisis de los resultados se observa que, aumentó la calidad de las actividades físico – recreativas, que se ofertan y desarrollan, en la comunidad, con los adolescentes, al ponerse en práctica la propuesta realizada por el autor.

**TABLA COMPARATIVA DE LOS RESULTADOS GENERALES DE LA OBSERVACIÓN EN LOS DOS MOMENTOS.**

<b>Total Observac</b>	<b>Evaluación de los Elementos</b>	<b>1er. Momento</b>	<b>2do. Momento</b>	<b>Dóc. Dif. Prop. (p)</b>	<b>Significación</b>
<b>30</b>	<b>De Bien</b>	9 30.0 %	28 93.3%	0,0007	<b>Altamente Significativa</b>
	<b>De Regular</b>	8 27.0%	2 6.7%	0,6028	No existe
	<b>De Mal</b>	13 43.0%	0 / 0%	0,0004	<b>Altamente Significativa</b>

De la tabla se infiere que, con un nivel de confianza del 0.05, los resultados de la Dócima de Diferencia de Proporciones, avala que los resultados finales alcanzados son altamente significativos, ya que los valores obtenidos son inferiores al nivel de confianza establecido como referencia, o lo que es igual el cambio en los indicadores evaluados es muy positivo; a partir de la aplicación del plan de actividades físico – recreativas, atendiendo a preferencias, gustos, calidad de actividades, participación, etc.



De modo general, al establecer la comparación entre los resultados de los dos momentos observados, nos permite afirmar que la implementación del plan propuesto constituye un éxito. Esto basado en las gran cantidad de elementos de comparación que incrementan sus valores positivamente.



## **Conclusiones.**

- 1- En el estudio de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre el empleo del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes, se evidencia el papel de las actividades físico- recreativas, como forma positiva de empleo, por su carácter motivante y formativo, siendo fundamental su programación y oferta, a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias.
- 2- El diagnóstico efectuado del estado actual sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años) de la circunscripción # 169 perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”, permitió comprobar que poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima , presentando una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente oferta de actividades físico-recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
- 3- El plan de actividades físico - recreativas elaborado, por su proyección y sus direcciones, acciones y vías de ejecución, es factible de aplicar en los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 169, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.
- 4- Se constata la utilidad práctica y objetividad del Plan de actividades físico - recreativas aplicado, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas en la comunidad objeto de investigación.

### **Recomendaciones.**

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Que dicha investigación sirva de inspiración para futuros estudios de tiempo libre en otras comunidades en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales y etareos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual
2. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
6. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
7. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
11. Cajigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
12. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
13. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
14. CD de la Maestría

15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
16. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
20. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
23. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
26. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
27. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
28. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
29. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.

30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
31. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
32. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
33. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
34. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex
35. Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
36. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
37. [http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas\\_IP.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm)
38. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
39. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
40. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
41. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
42. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
43. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.

44. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico"
45. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
46. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
47. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
48. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
49. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
50. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
51. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
52. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
53. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
54. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
55. Overtrut, Harry. A. (1966). Formas de utilización del tiempo libre.
56. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
57. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).

58. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
59. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
60. Petrovsky, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
61. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
62. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
63. Sánchez , Néstor (1988). Característica fundamentales del tiempo libre.
64. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
65. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
66. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
67. Trilla, J..., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
68. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
69. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
70. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
71. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
72. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 Ginebra  
Weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
73. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.

74. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre

75. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.



## **ANEXOS:**

### **Anexo 1:** Auto registro de actividades (Estudio del Presupuesto Tiempo).

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_

Día de la Semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_

Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_

Actividades a Observar	Elementos observados		
	Condiciones del lugar	Participación	Calidad

### **Registro de Observaciones de las actividades.**

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Condiciones del lugar	Ambientación Seguridad higiene	Se cumplen dos aspectos anteriores	Se cumple un solo aspecto
2.	Participación	60% ó + de los posibles a participar	40 al 59%	Menos del 40%
3.	Calidad de la actividad	Buena organización Aprovechamiento de medios y recursos	Se cumplen al menos dos	Se cumple con un solo aspecto

<b>Actividades Observadas</b>	<b>Aspectos Observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>		
		<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
Carreras Populares 1	a- Idoneidad del lugar	X		
	b- Participación			X
	c- Calidad y Organización		X	
Torneo deportivo popular de Voleibol 1	a- Idoneidad de lugar		X	
	b- Participación			X
	c- Calidad Organización		X	
Programa “A Jugar” 1	a- Idoneidad del lugar	X		
	b- Participación		X	X
	c- Calidad Organización		X	X
Festival deportivo recreativo 1	a- Idoneidad del lugar	X		X
	b- Participación		X	X
	c- Calidad Organización			X
Torneo popular de Béisbol 1	a- Idoneidad del lugar	X	X	
	b- Participación		X	X
	c- Calidad Organización			X
Torneo de Fútbol 1	a- Idoneidad del lugar	X		
	b- Participación		X	X
	c- Calidad Organización			X

## **Anexo 2:** Entrevista a los informantes claves.

**Objetivo:** Obtener información de las características del consejo popular referente a las actividades que tienen que ver con los adolescentes entre 12 y 15 años.

### **Cuestionario**

1- Población que integra la zona especialmente la de adolescentes de la circunscripción # 169.

2- Infraestructura ubicada en la zona, su vinculación a la Comunidad.

3- Oferta de actividades para los adolescentes por las diferentes organizaciones existentes en la Zona.

4- Condiciones de las áreas para el desarrollo de las actividades físico –recreativas.

**Anexo 3:** Encuesta para la recogida de información de los adolescentes.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias.

**Cuestionario**

Edad\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_

Marque con una (x) la/s opciones que considere más apropiadas:

1- ¿Conoces las actividades físico-recreativas que se ofertan en tu consejo popular?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

2-¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación participas?

Festivales deportivos recreativos\_\_\_\_

Torneos deportivos populares\_\_\_\_

Actividades culturales\_\_\_\_

Plan de la calle\_\_\_\_

3- ¿Con qué frecuencia participas?

Semanal\_\_\_\_ Quincenal\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_ Ocasional\_\_\_\_

4- Estás conforme con ellas Si\_\_\_\_ No\_\_

5- ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérellos por orden de preferencia.

1.\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_ 4.\_\_\_\_\_

**Anexo 4:** Encuesta aplicada a los especialistas.

Estimado(a) Colega:

La participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas en las comunidades del municipio Pinar del Río, presenta dificultades de forma generalizada.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades para ocupar el tiempo libre en estas edades, que nos permita dar solución a esta problemática. Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de especialistas, por lo que hemos pensado

en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos que, como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación: Aspectos que debe tener en cuenta el especialista para la valoración de la propuesta presentada por el investigador.

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**Aplicabilidad** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia** Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Gracias.

**Anexo No .5:** Guía de la entrevista para Delegado y presidente del CDR.

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_ CDR: \_\_\_\_\_

1. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un plan de actividades físico-recreativas?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2-¿Se realizan actividades físico - recreativas de interés para los adolescentes en la circunscripción o CDR?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

3. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal \_\_\_\_ Quincenal \_\_\_\_ Mensual \_\_\_\_ Semestral \_\_\_\_ Anual \_\_\_\_ Ocasional \_\_\_\_

4-¿Qué actividades se desarrollan con más frecuencia?

Actividades físico – recreativas\_\_\_\_\_

Culturales\_\_\_\_\_

Otras\_\_\_\_\_

5-¿Se tienen en cuenta a la hora de realizar la programación de actividades a los directivos de la circunscripción o CDR?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

6-¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico - recreativas?

---

---

---

#### **Anexo No. 6** REGISTRO DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS.

ACTIVIDAD: (FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO)

ÁREA PERMANENTE: Calle Carlos Hidalgo, Pedro Téllez.

2 Áreas participativas que funcionan simultáneamente:

**Juegos de mesa: Damas (3), Ajedrez (5), Ludoteca móvil.**

- Edad: 12 a 15años
- Sexo: masculino y femenino.
- Responsable: Profesor de recreación.

**Juegos tradicionales: Halar soga, carreras, juegos de agilidad mental.**

- Edad: 12 a 15años
- Sexo: Ambos
- Responsable: Profesor de Recreación.

**Actividades Deportivas: Juegos de Mini fútbol, Mini voleibol, 4 esquinas.**

- Edad: 12 a 15 años
- Sexo: ambos
- Responsable: Profesores de deporte.

**Gimnasia Musical Aerobia.**

- Edad: 12 a 15 años

- Sexo: Ambos
- Responsable: Profesor de Recreación.

**No. de participantes: Evaluación de la actividad:**

- Masculinos
- Femeninos